

食で健康づくりを応援④

【食育】を考える ～食べ物の味が分かる力を育もう～

食育とは…生きる力を育むこと

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康がらん21」で朝ごはんの大切さを挙げ、「家族そろって朝ごはんを食べるようにしよう」を目標の1つとしています。

そのため、市内の4・5歳児と保護者を対象に、家族(子どもと保護者)で一緒に作る「かんたん朝ごはんレシピ」を募集し、コンテストを開催しました。

コンテストの優秀作品と食育コラムを6回シリーズでお伝えします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

朝ごはんレシピコンテスト優秀作品



朝ごはん作りのポイント

受賞者(浅田裕子さん・
菜瑠ちゃん親子)の声

腹持ちの良いごはんを基本とし、みそ汁はなるべく野菜たっぷりになるように心掛けています。

今回のメニューでは、子どもは野菜をちぎったり、ソーセージを包丁で切るなどの手伝いをしています。

朝ごはんメニュー(1食分)

- ごはん
- ◎ お好み焼き風卵焼きと蒸しキャベツ
- キャベツの芯とニンジンと麩のみそ汁

お好み焼き風卵焼き

材料(4人分)

卵	3個
ミックスベジタブル	1/2カップ
魚肉ソーセージ	1本
キャベツ	400g
マヨネーズ・ケチャップ	適量

作り方

- ① ミックスベジタブルは解凍しておく。魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ② キャベツはザク切りにして蒸しておく。
- ③ ①をフライパンで炒める。
- ④ 溶き卵を③に流し入れ、両面を色よく焼く。
- ⑤ 蒸しキャベツを敷いた上に、切り分けた④を盛る。
- ⑥ 好みで、マヨネーズ、ケチャップをかける。

食育コラム 郷土料理の大切さ

～郷土の伝統料理や行事食を次の世代に伝えていきましょう～

お正月にはたくさんお餅を食べましたか? 正月に続いて、節分、節句、祭りなど、ことあるごとに秋に収穫したもち米で餅が作られ、振る舞われます。但馬地域では、秋にとれたトチの実でとち餅を作ります。餅をみんなでにぎやかに丸めると、世代を超えて話に花が咲き、料理だけでなくさまざまなものが伝えられるのではないのでしょうか。

郷土料理は、食材の旬に合わせたその土地ならではの料理があります。それは、その地域の風土と祖先が長い間心を込めて育んできた暮らしの知恵の集積であり、互いに共感を覚える家庭料理の原点でもあります。

生活になじんでいる料理でも、それぞれの家庭で味や作り方が違います。日々の食卓で楽しく食べながら、家庭の味が次世代へ伝わっていくといいですね。



毎週火曜日は

歩キングデー

豊岡市マスコット コーちゃん 豊岡市マスコット オーちゃん

健康川柳

健康が 人も地球も 丸くする

章

※2010とよおか健康川柳応募作品から

地域包括支援センターだより④

「認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して」

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢の方やその家族が抱える悩みや心配ごとなどの相談を受け、保健師・看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士などが、相互に連携しながら「チーム」として支援を行っています。

その取組みを2カ月に1回、シリーズでお知らせします。

《問合せ》高年福祉課地域包括支援センター ☎24-2409

認知症は誰にでも起こる

可能性のある「脳の病気」です

認知症は脳の障害によって起こる病気で、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。新しいことを覚えられない、手順を踏んだ作業ができない、お金の管理ができない、文書の内容が理解できないなどの症状が見られます。

認知症になった方を含め、高齢者は心身機能や判断能力が低下していくため、権利を侵害されやすい状況にあります。「健康にいいから」などといった高額な商品を売りつけたり契約行為をさせたりするような悪質商法や、高齢者虐待に遭いやすくなります。

安心して暮らすために

権利を守る制度があります

地域包括支援センターは、虐待に関する相談や連絡・通報、悪質商法に関する相談、金銭管理や福祉サービスなどの契約に関する相談、成年後見制度の利用支援など、さまざまな相談に対応しています。

■成年後見制度とは？

▼任意後見制度 判断能力があるうちに、認知症などで

判断能力が低下した際に受ける支援内容について、契約を行う制度です。公証役場で公正証書を作成し、法務局へ登記します。

▼法定後見制度

判断能力が不十分な方が、法律面や生活面で支援を受ける制度で

す。家庭裁判所へ本人や4親等内の親族が申し立てを行い、成年後見人などの選任が行われます。

■日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)とは？

日常の金銭管理や福祉サービスを利用する際の手続きを生活支援員がサポートする制度です。社会福祉協議会での相談を経て支援内容が決定します。

相談窓口	担当圏域	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	豊岡	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	豊岡	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	(港地区)・城崎・竹野	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高	日高町柵布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石・但東	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)		但東町出合433-1	54-0515

※地域包括支援センターは高齢者の皆さんの総合相談窓口です。気軽に相談ください。

はつらつチャレンジジム塾 (高齢者運動教室)4期生募集!

この塾は、ウエルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを活用してさまざまな運動が体験できる教室です(毎回メニューが変わります)。

小グループで、それぞれの体力に合った運動メニューを提案しますので、体力に自信のない方、初心者でも安心して参加できます。仲間と一緒に楽しく運動しましょう。

※プールを遠慮したい方などは、他のメニューで対応します。

▼コース
①月曜日コース 午後2時～3時30分
②火曜日コース 午前10時30分～正午
③水曜日コース 午後2時～3時30分
④金曜日コース 午前9時30分～11時+クッキング教室

※金曜日コースに参加する方で希望者は、運動後、栄養士によるメタボ改善クッキング教室に参加できます(月

1回。参加費1回2000円)。

▼期間 4月から9月までの6カ月間(全24回)

▼対象 市内在住の65歳以上の方

※ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書による確認が必要な場合があります。

▼利用料 1コース6千円(1カ月千円)
▼募集人数 各コース20人(先着順)
※継続利用を申し込む方は、希望に沿えない場合があります。

▼見学会開催日 2月4日(金)・14日(月)
※電話で予約ください。
▼申込方法 健康増進課窓口で直接または電話で申し込みください。後日、事前説明会の日程を案内します。
▼申込期間 1月31日(月)～2月18日(金)
《申込み・問合せ》健康増進課成人保健係
☎24-1127